Die rumänische Bearbeitung der "Makrobiotik" Hufelands von Pavel Vasici

---

von

Arkadie Tolkan

aus Czernowitz / Buchenland

1961

1966 № 15

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41535725_0054

Aus dem Seminar für Geschichte der Medizin
der Universität Klausenburg
Vorstand: Prof.Dr. Valeriu Bologa

und

Aus dem Seminar für Geschichte der Medizin
der Universität Erlangen-Nürnberg
Vorstand: Prof.Dr.med.Magnus Schmid

Die rumänische Bearbeitung der " Makrobiotik " Hufelands von Pavel Vasici.

Inaugural-Dissertation
zur Erlangung der Doktorwürde der
Hohen Medizinischen Fakultät
der Friedrich-Alexander-Universität
zu Erlangen-Nürnberg

vorgelegt von
Arkadie Tolkan
aus Czernowitz/Buchenland

Gedruckt mit Erlaubnis der Medizinischen Fakultät der
Universität Erlangen - Nürnberg

UNIVERSITEITSBIBLIOTHEEK - LEIDEN -

Dekan: Prof. Dr. Dr. G.Steinhardt

Referent: Prof. Dr. Magnus Schmid

Korreferent: Prof. Dr. Carl Korth

Tag der mündlichen Prüfung: 17.Januar 1966

Vorwort.

Die Tätigkeit voller Ernst und Hingabe, die von den zwei Ärzten HUFELAND und VASICI in zwei weit auseinander liegenden Ländern Europas zur Erreichung desselben Zieles , der Verbreitung der medizinischen Kultur und der neuen fortschrittlichen Gedanken , durchgeführt wurde , soll der Inhalt dieser Untersuchung sein.
Bezweckt wird die Darstellung von Hufelands " Makrobiotik " in der Übersetzung von Pavel Vasici. Die Ergänzungen , die Vasici hinzugefügt hat , werden besonders berücksichtigt.
Die Unterlagen und Quellen standen mir im Seminar für Geschichte der Medizin im Medizinisch-Pharmaceutischen Institut zu Klausenburg zur Verfügung. Dort wurde das Thema während meines Medizinstudiums an der Universität Klausenburg erstmals bearbeitet.
In der nunmehr vorliegenden Form ist das Thema neu bearbeitet.
Ich widme die Dissertation meinem sehr geschätzten Lehrer, Herrn Professor Dr. Valeriu Bologa dem Vorstand des Seminars für Geschichte der Medizin zu Klausenburg. Ihm und seinem Mitarbeiter bringe ich auf diesem Weg meinen Dank für die empfangene Hilfe und das mir entgegengebrachte Verständnis zum Ausdruck.

H U F E L A N D.

Der Mensch und seine Zeit.

In der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts lebte kein Arzt , dessen Name in Medizinischen wie in Laienkreisen so bekannt war wie der von Dr. Hufeland. Mit seinem Namen sind jedoch keine Erneuerungen auf medizinischem Gebiet , keine Syndrome , keine neuen operativen Techniken oder neue Instrumente von Wichtigkeit , verbunden.
Es stellt sich mit Berechtigung die Frage , wodurch entstand dieser Ruf und diese Populatität , die ihm in seiner langen Tätigkeit einen Platz neben den größten Ärzten Deutschlands gebracht hat.
Die Zeit ist über alles hinweg gegangen , was dieser bekannte Arzt geleistet hat. Viele der damaligen Theorien erwiesen sich als falsch , manche Hoffnungen entäuschten.
Nur ein Historiker kann aus diesen Schriften , die für alle anderen unverständlich und bedeutungslos geworden sind , die Wahrheit entnehmen. Doch nur diese Schriftstücke aus dem 18. und 19. Jahrhundert ermöglichen es , ein richtiges Bild dieser markanten Persönlichkeit zu gestalten , von dem Menschen und Arzt , dem Wissenschaftler und Vorkämpfer seiner Zeit.
Der rumänische Gelehrte STURDZA hatte das sehr anschaulich in seiner Monographie dargelegt.
HUFELAND wurde am 12 August 1762 in Langensalza als Sohn eines Arztes , des Leibarztes der Prinzessin Amalie von Weimar , geboren.
Hier wurde der kleine Hufeland in dem neuen Geiste , der die Residenzstadt in der Zeit Goethes beherrschte , erzogen.
Alle Unruhen , die Europa damals bewegten , der Anfang des grossen Sturmes , der die europäischen Monarchien zum Beben

brachte , erweckten Aufsehen im elterlichen Hause und beeinflußten die intellektuelle Entwicklung des zukünftigen Wissenschaftlers.
Mit 18 Jahren verließ Hufeland seine Geburtsstadt und begann in Jena das Studium der Medizin. Nach drei Jahren beendete er seine Studien und widmete sich seiner ausserordentlichen Karriere. Sein Weg war nicht leicht.

Zunächst begann er als bescheidener Landarzt , dann führte ihn seine Arbeit nach Weimar , wo die Krankheit seines Vaters ihn unentbehrlich machte.
Mißerfolg in der Praxis schädigte anfangs die Laufbahn des jungen Arztes , aber seine Genauigkeit , der unermüdliche Arbeitseifer und seine Liebe zu den leidenden Menschen machten Hufeland trotzdem in kurzer Zeit zu dem bedeutendsten Arzt Weimars.
Im Herbst 1792 sprach Hufeland bei einer literarischen Versammlung im Hause Goethes in Anwesenheit des Herzogs über die Probleme , die mit der Kunst das menschliche Leben zu verlängern , verbunden sind.
Dabei äusserte der Herzog den Wunsch , Hufeland als Professor nach Jena zu versetzen.
Die folgenden 8 Jahre blieb Hufeland dann als Professor in Jena. Seine Vorlesungen wurden mit grossem Interesse von den Studenten besucht.
Im November 1800 , mit dem Tod von Christian Gottlieb Selle , übernahm Hufeland die Führung der Charite in Berlin und das Direktorat des Kollegiums für Medizin und Chirurgie.
35 Jahre bekleidete Hufeland diese hohen Funktionen und war damit die einflußreichste Persönlichkeit der gesamten medizinischen Welt in Preusen.
Am 25.August 1836 verstarb er nach einer Tätigkeit , die sich über 5 Jahrzehnte erstreckte , an einer schweren Krankheit im Alter von 74 Jahren.

Dem grossen Publikum hat sich Hufeland durch sein großes Werk die " Makrobiotik " genähert , ein Werk das in fast alle

europäischen Sprachen übersetzt wurde und in keiner Bibliothek fehlte.
HUFELAND publizierte aber seine zahlreichen Studien und Beobachtungen auch in den damaligen Zeitschriften , er wendete sich an die Laienleser und versuchte den tief eingewurzelten medizinischen Aberglauben zu bekämpfen.
Wir dürfen hier nicht vergessen , daß sich HUFELAND seine größten Verdienste als Therapeut erwarb , zunächst in Weimar und Jena , dann in Berlin als Direktor der Charite , als Professor und Direktor des Kollegiums für Medizin und Chirurgie.
Was für ein Gewicht und was für einen Einfluß seine Persönlichkeit hatte , erscheint deutlich aus den vielen Schriften , die von seinen Schülern , Kollegen und Patienten stammen.
HUFELAND lebte in einer sehr bewegten Epoche , in der revolutionäre Ereignisse öfters das Bild Europas änderten.
Die Naturwissenschaften entwickelten sich in rascher Form.
HUFELAND hat mit seinen zahlreichen Werken viel zu dieser Entwicklung beigetragen und zeigte sich als hervorragender Repräsentant der deutschen medizinischen Schule.
Die Tatsache , daß heute sein Name nicht mehr den gleichen Klang hat wie vor loo Jahren , hat darin ihre Ursache , daß seine einst so geschätzten Werke schon längst überholt sind.
Das kann aber seine Verdienste ale Therapeut und Didakt nicht vermindern.
Er bleibt für die weiteren Generationen von Ärzten durch seine wissenschaftliche Sachlichkeit ein Vorbild.
HUFELAND betätigte sich auch als Verleger. Unter seiner Kontrolle und Führung erschien die " Zeitschrift für praktische Medizin " , ein Blatt , in welchen die verschiedensten Tendenzen und Stömungen auf dem Gebiet der Medizin sich kreuzen.
HUFELAND verstand bei dieser Tätigkeit eine strenge Neutralität zu wahren. Auf diese Weise konnte sich eine sachliche Polemik entwickeln , die Ordnung und Klarheit in manche Probleme brachte.

HUFELAND versäumte nicht in seiner Zeitschrift die französische Schule in Deutschland bekannt zu machen.
In der deutschen Medizin der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts war die natur philosophische Schule beherrschend , die sich schlieslich in theoretischen Schlußfolgerungen verlor.
HUFELAND , der Mann der Praxis und Erfahrung am Krankenbett , konnte sich von solchen Abweichungen fern halten und blieb auf dem Weg einer rationalen und praktischen Medizin von bester hippokratischer Tradition.
Die " Makrobiotik " wurde schon frühzeitig in die ungarische Sprache übersetzt und dadurch in Weiten Kreisen der ungarischen Intelligenz aus Siebenbürgen bekannt. Kurz danach übersetzte der Arzt VASICI das Werk auch in die rumänische Sprache.
Mit Rumänien hatte Hufeland enge Verbindungen. Seine Tochter heiratete den rumänischen Philosophen ALEXANDRU STURDZA (1791 - 1854) , der für seinen Schwiegervater eine besondere Verehrung hatte.
Unter den zahlreichen Werken STURDZAS , die die in französischer und deutscher Sprache erschienen sind , befindet sich auch der wunderbare Panegyrikus , der kurz nach Hufelands Tod geschrieben wurde und den Titel hatte " C.W.Hufeland - sein Leben und sein Tod " , (Berlin 1837) .

Das Leben von

PAVEL VASICI UNGUREANU.

PAVEL VASICI , dieser Pionier der rumänischen Medizin , hat in einer Zeit gelebt , in welcher in den rumänischen Fürstentümern grosse politische Umwälzungen stattfanden. Die Revolution von 1848 brachte neue Ideen mit sich , die bis zu dem damaligen Zeitpunkt undurchführbar erschienen. Die rumänische Medizin machte ihre ersten eigenen Schritte. Es gab zwar schon einige Krankenhäuser , aber von einem hochorganisierten medizinischen Unterrichtswesen oder Kliniken war noch nicht die Rede.
VASICI versuchte , wie auch andere Gelehrte seiner Zeit , durch Publikationen eine Besserung der sozialen Lage anzuregen. Von seiner Tätigkeit als Publizist sind uns manche Werke erhalten geblieben. Daraus entnehmen wir mit Klarheit sein Ziel , und zwar die Verbreitung und Popularisierung der Natur wissenschaften. Seine fortschrittliche Auffassung und seine Versuche , den neuen Ideen zum Durchbruch zu verhelfen , hatten ihn oft in Schwierigkeiten gebracht und nicht nur einmal hat er die eigene Stelle aufs Spiel setzen müssen.

PAVEL VASICI UNGUREANU wurde am 18 April 1806 in Temeschburg in einer bürgerlichen Familie geboren.
Nach dem Besuch der Volksschule und des Gymnasiums studierte er auf der Universität in Wien und Budapest.
Aus den Unterlagen des Seminars für Geschichte der Medizin von Klausenburg geht hervor , dass VASICI schon als Student sich als eifriger Publizist ausgezeichnet hat. Er verfasste ein Werk das den Titel " Antropologie " (" Antropologia ") trug. Kurz danach schrieb er im Jahre 1831 die " Diätetik " , (" Dietetica ") die sich , wie schon der Name sagt , mit hygienischen und diätetischen Problemen beschäftigte. Im Jahre

1832 verlies VASICI die medizinische Fakultät in Budapest. Seine 1832 eingereichte Disertationsarbeit " De peste orientali wurde auch in rumänischer Sprache übersetzt.
Das war aber nur der Anfang. Es folgten zahlreiche Veröffentlichungen in den damaligen Zeitschriften , die in Siebenbürgen sowie auch in den anderen Fürstentümern eine grosse Verbreitung fanden.
Als Herausgeber der Zeitschrift " Die Hygiene und die Schule " (" Higiena si scoala ") , vermochte VASICI seine Tätigkeit als Publizist selbständiger zu gestalten. Er schrieb hier viel über Schulhygiene und brachte in dieser Zeitschrift seine Erfahrungen als Schulinspektor und Arzt , die er im Laufe der Jahre auf seinen Reisen sammelte , zur Kenntnis.
Bei der Gründung der Gesellschaft " Astra " spielte VASICI eine bedeutende Rolle. Er half den Gelehrten BARITIU bei der Herausgabe der Wochenzeitschrift " Blatt für Geist , Herz und Literatur " (" Foaie pentru minte , inima si literatura "), in dem er selbst zahlreich literarische und medizinische Artikel veröffentlichte. BARITIU selbst bezeichnete ihn als einen seiner besten Mitarbeiter.
Seit 1843 arbeitete VASICI auch für die"Siebenbürgische Zeitung" (" Gazeta Transilvaniei ") wo er regelmässig seine Studien veröffentlichte.
Wir finden ihn zusamen mit TREBONIU LAURIAN und ARON FLORIAN bei der " Rumänischen Gesellschaft für Literatur " , (" Asociatia literara a Romaniei ") und dürfen nicht vergess die Zeitschrift " Der Telegraf " (" Telegraful ") bei der er als Chefredakteur tätig war.
Sein wichtigstes Werk aber bleibt seine rumänische Übersetzung der " Makrobiotik " von HUFELAND. Er arbeitete daran in den Jahren 1844 - 1845. VASICI fügte viele seiner eigenen Erfahrungen hinzu und machte dadurch das Werk zugänglicher. Es erschien im Jahre 1844 und 1845 unter dem rumänischen Titel " Macrobiotica sau maestria de a lungii viata "

Die letzten Jahre seines Lebens verbrachte VASICI in Temeschburg , wo er trotz Alter und Krankheit seine publizistische Tätigkeit nicht aufgab. Zwischen den Jahren 1846 -1857 ,

schrieb er die Bücher " Anthropologischer Katechismus " (" Catehismul antropologic ") , " Gesundheits Katechismus " (" Catehismul sanatatii ") , " Die Diphterie und ihre natürliche Heilung " (" Difteria si vindecarea ei naturala "), sowie das Schulbuch " Die Naturgeschichte " (" Istoria naturala ") , das in den Volksschulen eingeführt wurde.
In Anerkennung seiner langen Tätigkeit wurde VASICI im Jahre 1871 zum korrespondierenden und später (1879) zum aktiven Mitglied der rumänischen Akademie gewählt.
Ausser seinen Arbeiten auf dem Gebiet der Medizin schrieb VASICI auch Werke mit sozialem Charakter , in welchen er heftig zu verschiedenen Problemen Stellung nahm. Im Volkskalender macht er Vorschläge zur Lösung des Bauernproblems.
In manchen seiner Artikel , die in den Kalendern der Jahre 1852 bis 1858 gedruckt waren , versuchte VASICI den Landleuten Ratschläge zu geben , wie sie am besten ihre Felder bearbeiten sollen , um einen maximalen Ertrag zu erzielen.
Diese Artikel wurden später zusammengefasst und mit einer Einleitung über das Leben und die Struktur der Pflanzen herausgegeben.
In einer anderen Veröffentlichung verlangte VASICI den gesettlichen Schutz für die schwangere Frau und die Anerkennung ihrer bürgerlichen Rechte.
Er kämpfte unermüdlich für die Durchsetzung seiner fortschrittlichen Ideen und befürwortete die Durchführung vieler Reformen.
In den Revolutionsjahren , ohne sich an einer politischen Partei anzuschliessen , nahm er doch starken Anteil an den damaligen geistigen Strömungen. Diese beweisen seine bald nach 1848 erschienenen Werke wie " Der Mensch und seine ersten Schritte zur Entwicklung " (" Omul si intaia lui pasire spre desvoltare ") , " Die Rechte des Menschen " (" Drepturile omului ") usw. , in welchen seine Ideen Ausdruck fanden.
Wir haben VASICI als medizinischer und sozial-politischer Schriftsteller kennengelernt.Sein lebhafter Geist gab sich damit nicht zufrieden und nach Mitteilungen von Professor Dr. VALERIU BOLOGA Klausenburg , verbreitete er die Gedanken-

gänge mancher Philosophen in populären Aufsetzen. Er verfasst
Novellen. Professor IOAN BREAZU bezeichnete ihn als Wegbereit
(precursor) der romantischen Literatur und der Volksnovelle
in Rumänien.
Auch als Naturwissenschaftler hatte VASICI einen Namen. Er
sah die darwinistische Interpretation der Naturphänomene als
die einzig richtige an und war der erste Kommentator und
Verbreiter des Darwinismus in Rumänien.
Durch ihn fand das rumänische Publikum Zugang zu den bio-
logischen und medizinischen Problemen.
Bis zu seinem Tod verfolgte VASICI die Entwicklung der Mediz
und war immer mit allen medizinischen Neuigkeiten seiner
Zeit vertraut.
Am 2o. Juni 1881 starb er nach fünfzigjähriger Tätigkeit.

Die " MAKROBIOTIK "

Theoretischer Teil.

Das menschliche Leben , sagt HUFELAND nach VASICI ist eine interessante und eigentümliche chemische Operation , die ihre Gesetze , Grenzen und Dauer hat. Es ist selbstverständlich , daß dieser Prozess von einer Reihe von Faktoren und Umständen abhängig ist , die ihn beschleunigen oder im Gegenteil retardieren. Durch Festsetzung verschiedener Grundsätze , durch Studium und Erfahrung lassen sich eine Reihe von diätetischen Massnahmen und therapeutische Behandlungen entnehmen. Es entsteht hieraus eine selbstständige Disziplin , eine eigene Wissenschaft , die " Makrobiotik " oder " die Kunst das menschliche Leben zu verlängern ".
VASICI empfielt man soll keinen Vergleich dieser Kunst mit der gewöhnlichen Medizin machen ; sie hat andere Ziele und verfügt über andere Mittel. Der Arzt stellt sich zufrieden mit der Herstellung der Gesundheit , aber er stellt sich meist nicht die Frage , ob durch die Art der Genesung das Leben im ganzen verlängert oder verkürzt wird. Die Antwort auf diese Frage finden wir in dem Werk Hufelands " Die Makrobiotik "
In dieser werden zunächst theoretische Anschauungen und dann im zweiten Teil, praktische Anwendungen beschrieben.
VASICI bei seiner Übersetzung , versäumt nicht die Ausführungen Hufelands gelegentlich zu ergänzen , beziehungsweise zu erläutern. Seine Ausgabe der " Makrobiotik " stellt somit eine neue Bearbeitung dar , die aus dem folgenden referierenden Darlegungen noch deutlicher hervorgehen wird.

I. Geschichtliche Einleitung über die Entwicklung der medizinischen Wissenschaft.

Schon vor vielen Jahrtausenden stellte sich der Mensch immer dieselbe Frage : Ist es möglich , das Leben zu verlängern ? Das beschäftigte viele Gelehrte , Wissenschaftler und Phantasten. Es gab auch Betrüger , die die Leichtgläubigkeit mancher Leute ausnützten.

Schon im antiken Ägypten und in Griechenland kam dieses Problem oft zum Gespräch.

Hippokrates und alle damaligen Philosophen bevorzugten und empfahlen Leibesübungen und Bäder in der freien Luft. Es wurden sogar einige Methoden und Regeln bestimmt und es entstand eine eigene Kunst der Leibesübung , die dem Körper die Möglichkeit geben sollte , seine physischen Kräfte zu entwickeln. Keiner dieser Weisen vergaß das die Leibesübungen zur Ergänzung der intellektuellen Tätigkeit und im Wechsel mit ihr durchgeführt werden müssen.

Der griechische Arzt Herodicos ging soweit , daß er seinen Patienten lange Spaziergänge und anstrengende physische Übungen verordnete , in der Überzeugung , daß dies das richtige Mittel zur Bekämpfung der Krankheiten sei. Und diese Methode brachte Herodicos viel Erfolg. Sie verlängerte das Leben vieler seiner Patienten.

Eine wirklich sonderbare Methode , das Leben zu verlängern , war die sogenannte Gerokomie ; diese bestand aus der Gewohnheit; alternde Leute in der Nähe aufblühender Jugend leben zu lassen. Bei den Römern war diese Methode sehr beliebt.

Im Mittelalter finden wir unzählige Beispiele von den abenteuerlichsten Ideen wie die von Behexung , vom " Stein der Weisen " von der " Chiromantie " , " Kabale " und dergleichen mehr , die nur zur Förderung des Aberglaubens und nicht zur Berichtigung der Erkenntnis führten.

Die Geschichte zeigt uns einen der erfolgreichsten und gleichzeitig zynischsten Scharlatane aller Zeiten - Cagliostro - der die Unwissenheit seiner Mitmenschen auf gröbste Weise ausbeutete. So HUFELAND.

VASICI weist noch auf ein anderen Betrüger hin - Dr. Morison - der mit den verabreichten Arzneien statt der Genesung seiner Patienten meist eine Verschlechterung oder sogar ihren Tod verursachte.

Es gab viele solcher Pseudogelehrten , die versuchten mit Hilfe verschiedener chemischer Substanzen , die eine schädliche Wirkung auf den menschlichen Körper hatten , die Krankheiten zu bekämpfen. Die Ergebnisse waren natürlich erschreckend. VASICI reet seinen Lesern deshalb eigens auf solche Ärzte und ihre Wundermedikamente zu verzichten. Sie sind unnötig.
Beschreibt HUFELAND nicht den Fall eines Italieners - Cornaro - der durch ein geregeltes Leben und strenge Diät ein hohes Alter erreichte ? Die Vermeidung böser Konstellationen , die Anwendung von Lebenselixieren , Talismanen , Amuletten,etc. bezeichnete HUFELAND als reinen Unsin uns VASICI schlisst sich ihm an.
Er nennt die Formen des Aberglaubens in Rumänien um ihm sogleich mit allen Mitteln zu bekämpfen.
Ohne Stellung zu nehmen erwähnt HUFELAND im 1 Kapitel seines Buches auch den Mesmerismus und die Versuche Mesmers , durch Suggestion und Magnetismus die Krankheiten zu beseitigen.
Er findet es bedauerlich , dass der ärztliche Beruf von Leuten wie Cagliostro als Deckmantel zur Ausübung ihrer Scharlatanerie missbraucht wurde.
HUFELAND stellt der Dekadenz der Medizin im Mittelalter seine Zeit der wissenschaftlichen Erfindungen gegenüber , die der Medizin zu einer neuen Entwicklung verhalfen.

II. Kapitel.

Das Studium der Vitalität und ihre Gesetze.

HUFELAND war Vitalist. Nach seiner Anschauung ist die Lebenskraft eine der geheimnisvollsten und wunderbarsten Kräfte der Natur. Sie umfasst die ganze Existenz , das ganze Dasein , sie

ist der Motor , der alles in Bewegung setzt , den Menschen erneuert und vorwärts führt.
Eine genaue Beobachtung der organischen Welt ermöglicht die Entdeckung mancher Gesetze dieser Kraft. Die Vitalität ist die feinste , die durchdringendste , unsichtbare und doch überwältigende Eigenschaft der lebenden Substanz. Sie übertrifft sogar die elektrische und magnetische Kraft. Obwohl sie der organischen Substanz eigen ist , gibt es doch gewisse Modifikationen der Materie , zu denen sie eine grössere Affinität zu haben scheint als zu anderen. Um HUFELAND besser verständlich zu machen , bringt VASICI einen plastischen Vergleich und zwar mit der Annäherungsmöglichkeit zwischen H und O , aus deren Kombination das Wasser entsteht. Er sieht die Vitalität enger mit gewissen organischen Strukturen verbunden als mit anderen.
Eine weitere Eigenschaft der Lebenskraft nach HUFELAND ist , daß sie unter zwei Aspekten bestehen kann , und zwar als latente , gebundene Form , ohne sich durch etwas anderes als ihre Erhaltung anzudeuten (als Beispiel das Samenkorn) und zweitens als freier , lebender Zustand , wie er überall in der Tierwelt zu finden ist.
Die Lebenskraft gibt jedem Körper seinen eigentümlichen Charakter und ein spezifisches Verhältnis zur übrigen Körper-Welt. Unter ihrer Wirkung wird ein Körper aus der mechanischen Welt in eine neue , die organische , versetzt.
VASICI nimmt hier als Beispiel die Polypen , die eine minimale Lebenskraft aufzuweisen scheinen und doch eine längere Lebensdauer erreichen als Tiere , die zu einer höheren Entwicklungsstufe gehören.
Die Vitalität , lässt er HUFELAND wieder fortfahren , ist in der grossen Varietät der organischen Welt in verschiedener Art eingeschlossen.
Dieser Vitalität verdanken die organischen Körper ihre Form und ihre Struktur und sie widersteht den zerstörenden Einflüssen der übrigen Naturkräfte (Fäulnis). Als Beweis dafür wäre die sofort eintretende Fäulnis nach dem Tode anzuführen. Hat der Körper einmal die Lebenskraft verloren , so ist er den Gesetzen und Affinitäten der mechanischen und chemischen Natur

unterworfen.und zersetzt sich in seine Grundstoffe. Hier macht HUFELAND eine bedeutende Bemerkung - wie VASICI betont - die Fäulnis ist für ihn das gegebene Mittel , wieder neues Leben zu entwickeln. Er erkennt in ihr einen höchst wichtigen Prozess und sieht auch den zyklischen Charakter der Naturphänomene.
In der weiteren Erforschung der Gesetze die die Tierwelt beherrschen , bezeichnet HUFELAND die Lebenskraft als einen Prozess , der durch gewisse Einwirkungen beeinflußt werden kann. Diese Faktoren führen entweder zur Abschwächung oder im Gegenteil zur Verstärkung , zur Stimulation der Vitalität.
Unter die bedeutendsten vernichtenden Faktoren gehört nach seiner Anschauung die Kälte. Ebenfalls können die verschidenen Gemütslagen , wie Freude , Angst , seelische Erschütterungen usw. die Lebenskraft vorübergehend aufheben.
Es bleiben nun die entgegengesetzten Faktoren , die sogenannten Stimulatoren , die die Lebenskraft erwecken. HUFELAND zählt sie auf. Diese wären das Licht , die Wärme , die Luft und das Wasser. Er nennt diese Faktoren Freunde des Lebens.
HUFELAND vergleicht wie die Pflanzen- und Tierwelt auf die Einwirkung des Lichtes reagieren. Das Ergebnis ist wie beim Menschen. Wenn einem Menschen das Licht entzogen wird , verliert er zunächst die Lebhaftigkeit , die Kraft , er wird bleich und müde und schließlich verläßt ihn die Lebensenergie.
Ein Beispiel für die Wichtigkeit der Wärme für unsere Existenz gibt VASICI : Ein Mensch stürzt in das eiskalte Wasser eines Flusses und verbleibt darin ohne zu ertrinken 60 Minuten. Obwohl seine Lage nach der Rettung fast hoffnungslos erschiene , konnte man durch eine einfache Betreuung mit Wärme (ein erwärmtes Zimmer , mit warmen Kompressen , etc.) den unterkühlten Körper zum Leben bringen.
Die Bedeutung von Wasser und Luft für die Erhaltung des Lebens braucht nicht mehr , meint VASICI , durch Beispielen erläutert werden , sie ist jedem bekannt.

HUFELAND hat wieder das Wort : solange die Lebenskraft alle Teile des organischen Körpers erfühlt und ihre Frische und Energie besitzt , solange werden die Regenerationskräfte die

Oberhand behalten und der Körper wird in seiner Regeneration und in seinem Wachstum erhalten. In diesem Kampf der Gegensätze siegt zunächst das Wachstum und der Körper nähert sich einem ihm bestimmten Grad von Vollkommenheit.
Nach einer Zeit aber , mit der Verminderung der Lebenskraft und Abnutzung der Organe wird die Konsumption die Regeneration übertreffen und so beginnt die dritte Periode , die Abnahme , die zum Tod führt.
HUFELAND meint zum Abschluß seines Kapitels über die Vitalität daß die Dauer des Lebens im allgemeinen von den folgenden Faktoren abhängig ist :

1. Von der Summe der Lebenskraft , die dem Organismus beiwohnt ,
2. von der funktionellen Frische und Festigkeit der lebenswichtigen Organe , .
3. von der Intensität der Konsumption selbst und schließlich
4. von dem Gleichgewicht zwischen Regeneration und Konsumption.

An all diese Faktoren muß gedacht werden , wenn man die Lebensdauer verlängern will. Keine Lebenselixire können dem Menschen verhälfen , sein Leben länger zu erhalten. Nur er selbst mit seiner Lebensart kann das bestimmen.
Derjenige , der ein sehr intensives Leben führt und an einem Tage das doppelte an Lebenskraft verzehrt als ein anderer , wird auch schneller mit seiner Energie am Ende sein. Die Lebensintensität und Energie stehen also im umgekehrten Verhältnis mit der Dauer.
Den Schlaf betrachtet HUFELAND als einen Zustand , der zur Retardation der Lebenskonsumption führt , wobei die Kräfteverluste , die durch eine 12 bis 16-stündige Aktivität enstanden sind , zurückgewonnen werden.

III. Abschnitt.

Die Lebensdauer der Pflanzen.

Die Vielfältigkeit der Pflanzenwelt , diese unübersehbare Welt von Species mit ihrer unendlichen Verschiedenheit von Gestalten , angefangen von den einfachsten Lebenserscheinungen bis zu den vollkommensten Pflanzen zu beschreiben , das kündigt HUFELAND für diesen kurzem Abschnitt an.
Nach der Lebensdauer lassen sich die Pflanzen in drei Hauptklassen teilen.

1. Die einjährigen sind Pflanzen , die im Frühling entstehen und im Herbßt sterben.
2. Die zweijährigen , die am Ende des zweiten Jahres eingehen ,
3. die perennierenden Pflanzen , deren Lebensdauer auch looo Jahre erreichen kann.

VASICI , gestützt auf die Forschungen des deutschen Wissenschaftlers Humboldt , zeigt , daß die Pflanzenwelt aus 44.ooo verschiedenen Species besteht. In seiner Übersetzung gibt er uns ein genaues Schema über die Verteilung der Pflanzen.
Er stellt fest , das 6.ooo Species Kryptogamen sind und die übrigen 38.ooo Phanerogamen.
In Europa wachsen 7.ooo Species , im temperierten Asien 1.5oo, im äquatorialen Asien 4.5oo , in Afrika 3.ooo , in Nordamerika 4.ooo.
In den tropischen , subtropischen und äquatorialen Teilen Amerikas lo.ooo , in Australien und auf den gesamnten Inseln in Südost Asiens 5.ooo Species.
VASICI fügt hinzu , daß nach anderen Forschern 8o.ooo bis 12o.ooo Species bestehen sollen.
Die Lebensdauer der Pflanzen ist nach Anschauung von HUFELAND von ihrer inneren Struktur bedingt; so sollen die Pflanzen von feiner und zarter Konstitution ein viel kürzeres Leben haben als die hölzernen. So erklärt sich , daß Bäume , wie Eiche , Linde , Buche , Palme , Boabab , hunderte von Jahren erreichen und der Weizen und alle anderen Getreidearten nie länger als

ein Jahr leben.
VASICI spricht hier auch über die Lebensdauer des Boababs , über seine Dimensionen und über die Verwendung seines Holzes. Er beschreibt auch einige seltene Pflanzen , die in Persien wachsen (im Garten des Schachs) und die eine ungewöhnliche Lebensdauer erreichen. Nach seinen Beobachtungen haben alle schnell wachsende Pflanzen immer ein weniger festes und dauerhaftes Holz und dabei auch eine kürzere Lebensdauer.
Im allgemeinen könne man annehmen , daß die jenigen Pflanzen, welche ihre Früchte langsam erzeugen und auch langsam verliere älter werden. Die Gewächse , die viel kleinere Dimensionen erreichen , haben im allgemeinen eine viel kürzere Lebensdauer als die Körper mit einer grossen Masse. Es stimmt auch , daß je mehr Masse ein organischer Körper hat , desto mehr Zeit dazu gehört , seine Lebenskapazität durch die inneren Konsumptions- und Destruktionskräfte zu verringern. Trotzdem erreichen einige kleinere Gewächse eine höhere Lebensdauer.
HUFELAND stellt weiter fest , daß nicht immer die harten hölzernen Pflanzen die längste Lebensdauer aufweisen. Das führt ihn auf ein für die organische Welt sehr wichtiges Gesetz , nämlich dass nur ein gewisser Grad von Festigkeit die Lebensdauer unterstützt , ein zu hoher Grad von Härte sie im Gegenteil verkürzt. Ein zu hoher Grad von Zähigkeit der Organe verhindert ihre normale Funktion , macht sie früher träge und erzeugt Störungen die schneller zur Destruktion und zum Tod führen.
Welchen Einfluß hat die Kultur auf das Leben der Pflanzen und ihre Ausdauer ? Die Antwort , die HUFELAND gibt , darf nicht nur auf die Pflanzenwelt beschränkt bleiben , sondern muß auf die ganze organische Welt erweitert werden.
Die Kultur der Pflanzen kann durch eine Intensivierung der inneren Konsumption zu einer Steigerung der Fruchtbarkeit führen , aber zugleich ist das für die Lebensdauer nachteilig.
HUFELAND macht darauf aufmerksam , daß alle wilden sich selbst überlassenen Pflanzen eine längere Lebensdauer haben. Er fügt aber hinzu , daß eine Pflanze die im Freien nur ein oder zwei Jahre dauern würde , durch sorgfältige Wartung und Pflege weit länger erhalten werden kann.

Die Resultate dieser Erfahrungen zeigen , daß die Lebensverlängerung der Pflanzen durch Kultur nur dann erreicht wird , wenn man einige Grundregeln berücksichtigt:

1. Die Pflanze muß langsam und progresiv wachsen ,
2. die Reife und die Fortpflanzung muß spät und langsam erreicht werden,
3. sie müssen einen gewissen Grad von Festigkeit besitzen und eine beträchtliche Ausdehnung aufweisen ,
4. sie müssen sorgfältig gepflegt werden.

Genau wie im Leben der Pflanzen können wir auch bei den Menschen durch richtige Pflege eine Verlängerung des Lebens erreichen.

IV. Abschnitt.

Die Lebensdauer der Tierwelt.

Die Tierwelt ist die zweite Hauptklasse der organischen Welt. Von der Ephemera , diesem kleinen , vergänglichen Insekt , das nicht länger als einen Tag lebt und in der 2o. Stunde seines Lebens schon ein Greis ist , bis zum 2oo jährigen Elefanten gibt es unzählige Zwischenstufen von Lebensfähigkeit und -dauer. Von der unvollkommensten Klasse der Würmer , über die Insekten , Fische , Amphibien und Vögel bis zu den Säugetieren , den Mammiferen , streift HUFELAND alle Tiergattungen.

Aus seinen Forschungen schließt er , daß die tierische Welt im ganzen eine weit grössere innere und äussere Bewegung , ein vollkommenere , intensiveres Leben und also auch eine grössere Selbstkonsumption besitzt als die vegetabilische Welt.

Die Organe und Formen der Tierwelt sind weit mehr ausgebildet und zarter als bei den Pflanzen.

Natürlich hat die intensivere Selbstkonsumption ein kürzeres Leben der Tiere zur Folge , obwohl sie mehr Reichtum an

Energie und Lebenskraft aufweisen. Es wird also in der Tierwelt schwerer sein , ein so hohes Alter zu erreichen , wie es bei den Pflanzen so oft der Fall war.
Aber genau so findet man seltener Species , die eine Lebensdauer von nur einem Jahr haben. In der Tierwelt finden wir die alte Regel: Je schneller ein Tier entsteht , je schneller es zur Vollkommenheit reift , desto schneller vergeht auch sein Leben. Dieses Gesetz scheint die ganze lebende Natur zu beherrschen.
Die Beispiele , mi welchen VASICI in seiner Übersetzung diese Regel bekräftigen will , sind ebenfalls der Natur entnommen und helfen zu einem tieferen Verständnis dieses Problems.
Je weniger intensiv das Leben eines Geschöpfs und je geringer seine innere und äussere Konsumption ist , desto dauerhafter ist es.
Dieser Abschnitt , betont VASICI , könne als die Einleitung zum Hauptthema der Makrobiotik , das die Lebensdauer der Mensc behandelt , betrachtet werden.

V. Abschnitt.

Der Mensch und seine Lebensdauer.

Das Problem der Lebensdauer des Menschen hatte bis zum heutigen Tage , stellt HUFELAND rückblickend fest , viele Wissenschaftler beschäftigt; es wurde viel darüber geschrieben und viele Versuche wurden durchgeführt , aber die Resultate sind nicht zufriedenstellend.
Immer noch konnte kein Mittel gefunden werden , das ohne schädlich zu sein , mit Sicherheit die Verlängerung des Lebens bewirkt. Dennoch gab es Menschen , die ohne Lebenselixire , ein sehr hohes Alter erreichten. Die Geschichte bietet zahlreiche Beispiele.

Bei den Griechen erreichte der weise Solon , ein Mann von tiefem Nachdenken , feuerigem Patriotismus und grosser Erfahrung , dessen Leben sehr bewegt und abwechslungreich war , ein Alter von 8o Jahren. Epimenides von Kreta soll 157 Jahre alt geworden sein. Der lustige Anakreon lebte 8o Jahre , ebenso lange Sophokles und Pindar. Leontios , ein grosser Redner und vielgereister Mann , der im politischen und militärischen Leben seiner Zeit eine bedeutende Rolle spielte , wurde 1o8 Jahre alt.
Protagoras , ebenfalls ein Redner , 9o Jahre. Demokrit , ein Naturforscher , ein Mann mit ständig guter Laune , erreichte 1o9 Jahre. Der berühmte Diogenes lebte 9o und Plato , eines der grössten Genies , die je gelebt haben , ein Freund der Ruhe und stillen Betrachtung , 81 Jahre.
Pythagoras , dessen Lehre vorzüglich gute Diät und Gymnastik empfahl , wurde ebenfalls sehr alt. Er teilte das menschliche Leben in 4 gleiche Zeitspannen :

a - vom ersten bis zum zwanzigsten Jahre die Kindheit ,
b - vom zwanzigsten bis vierzigsten die Jugend ,
c - vom vierzigsten bis sechzigsten die Reife die Maturität ,
d - vom sechzigsten bis achtzigsten das Alter (oder der abnehmende Mensch).

Unter den Römer finden wir Valerius Corvinus , einen sehr populären Mann von grossem Mut und grosser Tapferkeit , der 1oo Jahre alt wurde. Orbilius , erst Soldat , dann Pädagoge , bekannt durch seine strenge Lebensart , starb im Alter von 1oo Jahren. Der alte Fabius , ein Feind der Ärzte , wurde über 9o Jahre alt.
Unter den römischen Frauen finden wir auch zahlreiche Beispiele. Terentia, die Frau des grossen Cicero , wurde trotz ihres vielen Unglücks , Kummers und Podagra , 1o3 Jahre alt. Augustus' Gemahlin Livia , eine herrschsüchtige , leidenschaftliche Frau erreichte 9o Jahre. Ein interessantes Beispiel ist die Schauspielerin Lucretia , die noch mit 127 Jahren auf der Bühne stand.
Einen schätzbaren Beitrag über die Lebensdauer zu Zeiten des Kaisers Vespasian liefert uns Plinius; damals soll der Durchschnitt 7o Jahre betragen haben. Diese Beispiele gelten nicht

nur für die Vergangenheit; auch heute , sagt HUFELAND , können die Menschen ein hohes Alter erreichen. Nur sind diese Fälle etwas seltener geworden.
Die grossen Persönlichkeiten der Antike erreichten selten das Greisenalter. So fand Kaiser Augustus genug Humor im Augenblick seines Todes , um zu sagen : Applaudiert,Freunde , die Komödie geht zu Ende. Er starb mit 76 Jahren. Ebenso lang lebten Tiberius , Valerianus und Justinianus.
VASICI führt ergänzend Beispiele unter den Gelehrten und Philosophen an , die auf die Freuden des Lebens verzichtet hatten und in Ruhe und Kontemplation ein asketisches Leben führten. So wären Kepler und Bacon , Newton und Kant , Young , Haller , Voltaire , Metastasio , zu nennen , die alle ein sehr hohes Alter erreichten.
Ausserordentliche Beispiele von langem Leben geht es mit HUFELAND weiter, geben uns die einfachen Leute , die Tag für Tag ihre schwere körperliche Arbeit in freier Luft durchführen müssen : Landleute , Soldaten , Gärtner , Matrosen und Jäger. Hufeland erzählt uns den Fall eines englischen Seemanns , Jenkins , der 169 Jahre lebte und dabei 15 Jahre in der türkischen Sklaverei verbrachte , wo er sicherlich nicht geschont wurde. Josef Gurington , ein Bauer aus Norwegen , lebte 16o Jahre , und hatte 18 Kinder , von welchen der älteste 1o3 , und der jüngste 9 Jahre alt war. Diesen Leuten meint HUFELAND blieb bis zum Tode ihre geistige Frische erhalten und ihre inneren Organe sollen bei der Autopsie keine besonderen Abnützungserscheinungen gezeigt haben.
Unter den Ärzten findet er weniger Beispiele von hoher Lebensdauer. Doch Hippokrates , der Vater der Medizin , lebte 1o4 Jahre. VASICI macht darauf aufmerksam , daß in Ländern mit kälterem Klima wie Schweden , Norwegen , Irland , Dänemark , England , die Lebensdauer höhere Grenzen erreicht als in Ländern mit warmem Klima , wie etwa in Frankreich , Italien, Deutschland , Spanien und Griechenland.
Er gibt dafür Beispiele an. So lebte Ludwig Philipp König von Frankreich , 7o Jahre , Papst Gregor IX. 1oo und Pius VI. 85 Jahre. Jean Bob , der Bischof von Fagaras wurde 91 Jahre alt. VASICI erzählt von einen ungarischen Bauern aus Siebenbürgen , der 185 Jahre alt war und berichtet noch über mehrere Beispiele

aus den rumänischen Ländern. VASICI untersucht ferner den Einfluß des Berufes auf die Lebensdauer. Unter 744 Menschen , die das Alter von 8o Jahren erreichten , nehmen Bauern , Priester , Rechtsanwälte und Kaufleute den größten Prozentsatz ein.
Diese zahlreichen Beobachtungen veranlassen HUFELAND zu Schlussfolgerungen:

1. Der Mensch kann in allen Teilen unserer Erde ein hohes Alter erreichen. Unterschiede zeigen sich darin , daß in manchen Gegenden mehr solche Fälle bekannt werden als in anderen.

2. Selbst in den Ländern , wo die Sterblichkeit sehr hoch liegt, erreichen einzelne Menschen ein höheres Alter als in Ländern , wo die allgemeine Mortalität niedriger ist.

3. Im Bergland ist ein hohes Lebensalter häufiger zu treffen als im Flachland. VASICI fügt aber hinzu daß das Gebirge durch sein rauhes Klima für alte Leute nicht geeignet sei. Bei einem Vergleich zwischen der Lebensdauer in der Schweiz und der in Schottland findet VASICI , daß die Schotten doch ein höheres Alter erreichen als die Schweizer.

4. Das kalte Klima beeinflußt die Lebensdauer positiv , wobei die Wärme durch die Beschleunigung der metabolischen konsumptiven Prozesse das Gegenteil bewirkt.

5. Eine konstante Temperatur und Feuchtigkeit kann ebenfalls zur Verlängerung des Lebens beitragen. In den Ländern , wo schnelle und starke Abwechslungen im Barometer- und Thermometerstand von einer Jahreszeit zur anderen zu verzeichnen sind , ist auch die Lebensdauer der Menschen kürzer.

6. Ein zu hoher Grad von Trockenheit sowie eine zu grosse Feuchtigkeit schaden dem Organismus. Es wird beobachtet , daß die Lebensdauer der Inselbevölkerung eine höhere Grenze erreicht als die der Menschen , die auf dem unter gleicher Breite liegendem Festlande leben. Als Beispiele bringt VASICI eigens die Philipinen gegenüber Asien , Zypern gegenüber Syrien , Formosa und Japan im Vergleich mit dem chinesischen Festland oder England und Dänemark in Vergleich zu Deutschland.

7. Eine bedeutende Rolle spielt auch die Beschaffenheit des

des Bodens.

8. In der ersten Hälfte seines Lebens kann der Mensch freiüügiger handeln , aber um ein hohes Alter zu erreichen , muß er , nachdem die 4o überschritten sind , ein ruhigeres und mässigeres Dasein führen. VASICI empfiehlt hier eine entsprechende Diät ohne auf Einzelheiten einzugehen.

9. Ein gewisser Grad von Kultur und Zivilisation beeinflußt ebenfalls die Lebensdauer der Menschen.

Und weil das Leben von so vielen Faktoren bedingt wird , kann auch die Lebensdauer nicht mit Sicherheit bestimmt werden. Sie bleibt schwankend , launenhaft und beeinflußbar.

VI. Abschnitt.

Hier versucht HUFELAND auf die schwierigsten Fragen des menschlichen Daseins zu antworten: Worin besteht das menschliche Leben? Auf welchen Organen , Kräften und Strukturen beruht dieser Prozess? Worin unterscheidet er sich von dem Leben anderer Geschöpfe?
Der Mensch ist ohne Zweifel das oberste Glied , der höchste Grad von Darstellung der Materie. Alle Arten von Organen und Lebensformen sind zu einem Ganzen vereint und ihre Funktionen sind auf das feinste entwickelt.
Das menschliche Leben ist nichst anderes als ein beständiger Wechsel von Destruktion und Restauration. Unaufhörlich werden neue Bestandteile aus der ganzen uns umgebenden Natur aufgenommen und durch chemische Prozesse dem Körper eingegliedert.
Das menschliche Leben beruht nach HUFELAND auf mehreren Hauptmomenten:

1. Die Nahrungsaufnahme. Die wichtigste Rolle wird hier den Verdauungsorganen überlassen.
2. Aneignung , Assimilation oder , wie HUFELAND sagt , Animalis

tion , ist der Prozess , durch welchen die Nahrungsmittel zu organischen Bestandteilen des Körpers verwandelt werden.
3. Nutrition un Verbrauch dieser zugeführten Substanzen und Kräfte.
4. Aktivität der gesamten Organe.
5. Abscheidung und Austritt der zersetzten Bestandteile.

Von der ausserordentlichen Selbstkonsumption des menschlichen Körpers , sagt HUFELAND , kann man sich einen Begriff machen , wen man bedenkt , was für eine aussergewöhnliche Kraft der Herzmuskel entwickeln muß , um alle Tage loo.ooo mal die Blutmenge in Bewegung zu setzen. Rechnen wir noch die Muskelbewegungen unseres Körpers dazu. Nur so können wir uns einen Begriff über die hohen energetischen Verluste machen. Jeder Mechanismus , wie stark er auch ist , kann so eine Belastung auf die Dauer nicht ertragen. Deshalb ist die ständige Erneuerung notwendig.

Ebenso stark wie die Konsumption ist auch der Ersatz des Verlorenen. Am allerschnellsten regenerieren sich die verlorenen Blutmengen. Selbst die Knochen werden regeneriert.

Der Erneuerungsprozess hat aber auch seine Grenzen , und sind diese einmal erreicht , beginnt die Involution. Und eben vor dieser Regresion warnt HUFELAND.

Er stellt sich die Frage , wie es möglich sei , daß der Mensch, dessen Organisation die feinste und komplizierteste , dessen Selbstkonsumption die stärkste ist und dessen Lebensdauer also die allerkürzeste sein sollte , dennoch alle anderen Tiere , die die gleiche Organisation haben , an Lebensdauer übertrifft ? Und er antwortet :

Der Mensch hat eine langsame Entwicklung , er wächst langsamer , wird später mannbar , alle seine Entwicklungen haben längere Perioden und darin besteht eben seine Überlegenheit gegenüber der Tierwelt.

Der Schlaf , der eine so wichtige Rolle in der Regeneration spielt , ist dem Menschen am regelmässigsten und beständigsten eigen.

Einen Hauptunterschied gegenüber dem Tier macht die Gehirnorganisation und Denkfähigkeit des Menschen , die Vernunft aus , die alles in ihm reguliert , die die Instinkte , die Leidenschaften und die damit verbundene schnelle Konsumption mässigt

und ihn auf diese Art in einem Mittelzustand zu erhalten vermag.
Wie kommt es aber , daß eben von den Menschen , deren Lebensdauer die der Tiere weit übertrifft und zu so ausserordentlicher Höhe gelangen kann , dennoch so wenige ihr wahres Ziel erreichen und die meisten vor der Zeit sterben ?
HUFELAND zeigt , daß die grössere Weichheit und Zartheit der Organe , die den Menschen einer langen Dauer fähig macht , ihn auch leichter allen möglichen Gefahren exponiert und zu Unterbrechungen und Stockungen führen kann.
Selbst das geistige Leben hat seine eigenen Gefahren. Was versteht das Tier von Kummer , Ehrgeiz , Hoffnungen , Verzweiflung ! Und wie gefährlich sind für den Menschen diese seelischen Gifte !
Das Tier läßt sich vom Instinkt führen. Er führt es dazu , das zu geniessen , was ihm gut tut , das zu meiden , was ihm schadet. Der Instinkt sichert es vor Übermaß und Ausschweifunge ohne ohne das Diätregeln aufgefunden werden müßen.
Der Mensch ist vielmehr als das Tier , schädlichen Einflüssen preisgegeben , und erreicht daher nur schwer ein hohes Alter. Dafür verleiht ihm seine Vernunft die Überlegenheit gegenüber allen anderen Tieren . VASICI gibt die Ausführungen Hufelands kommentarlos wieder.

VII. Abschnitt.

Die einzelnen Faktoren , die die Lebensdauer des Menschen beeinflussen.

HUFELAND geht auf die einzelnen und individuellen Grundlagen ein , die die Lebenskraft unterstützen.

1. Vor allen Dingen muß der Magen und das ganze Verdauungssystem intakt sein und seine Funktionen regelmässig ausüben. Denn durch den Magen muß alles , was unser werden soll , und

von der guten Beschaffenheit des Verdauungssystems hängt auch die entfernung der schädlichen Produkte ab.

2. Ein starkes Herz und ein gesundes Respirationsorgan gehören auch zu diesen Faktoren. Diejenigen , deren Puls ständig schneller ist , leben in einem beständigen Fieber , der Konsumptionsprozess ist beschleunigt und natürlich die Lebensdauer verkürzt. Eine schlechte Lungenventilation beeinträchtigt ebenfalls die Vitalität negativ.
3. Das Temperament spielt auch eine grosse Rolle. Ein ruhiger , ordnungsliebender und harmonischer Mensch hat mehr Chancen länger zu leben als ein sanguinischer.
4. Eine fehlerfreie und armonische Entwicklung des ganzen Körpers , ein gewisser Grad von Kräften und Resistenzen sind auch sehr wichtig. Kein Teil darf einen besonderen Grad von Schwäche haben , denn es kann bei im übrigen sehr guter Organisation dies der Herd sein , von welchem hernach die Destruktion aufs Ganze ausgeht. Die Restaurationsprozesse , die Regenerationen müssen vollkomen sein.

PAVEL VASICI bringt Beispiele von hoher Lebensdauer auch bei Menschen , die ein sehr bewegtes und verantwortungsvolles Leben führten : Kardinal Richelieu und König Ludwig XV. von Frankreich. Eine wichtige Voraussetzung für langes Leben liegt nach den Worten Hufelands in der vollkommenen Organisation der Zeugungskraft. Im sexuellen Leben dürfen keine Exzesse auftreten, soll aber auch keine völlige Enthaltung geübt werden.
Ein Körper , der alle diese Grundlagen in sich vereinigt , kann ein hohes Alter erreichen. VASICI bekräftigt diese These.

VIII. Abschnitt.

Methoden zur Verlängerung des Lebens.

HUFELAND glaubt , daß die Verlängerung des Lebens auf vier Wegen erreicht werden kann :

1. Durch Vermehrung der Lebenskräfte.
2. Durch Abhärtung der Organe.

3. Durch Retardation der Lebenskonsumption.
4. Durch Erleichterung der Restauration.
Auf jeden dieser Gedanken wurden schon früher Methoden und Pläne aufgebaut.
So wurden zur Vermehrung der Lebenskraft Elixire , Goldtinkture astralische Salze , Lapis philosophorum und dergleichen mehr empfohlen. Später wurde auch die Elektrizität und die Kraft des Magnetismus dazu verwendet.
Viele Leute hatten im Laufe der Zeit von diesen Mitteln Gebrau gemacht und natürlich nur zu ihrem Nachtel. Diese Substanzen wirken zwar als starke Reize , vermehren so die innere Bewegun aber zugleich auch die selbskonsumption und führen daher schließlich doch schneller zum Altern.
HUFELAND spricht sich deshalb gegen solche Massnahmen aus. Was die Stärkung der Organe und die Abhärtung des Körpers im ganze betrifft , steht HUFELAND auf einem sehr vernünftigen Standpunkt. Er warnt vor einer sinnlosen Abhärtung wie vor Bädern im eiskalten Wasser zu jeder Jahreszeit , vor Leibesübungen , die bis zur Erschöpfung durchgeführt werden u.s.w.
Die dritte Idee , die Retardation der Lebenskonsumption , hat manche soweit geführt , daß sie den künstlichen Scheintod als einzige Möglichkeit empfahlen , durch eine völlige Unterbrechung der Lebenswirksamkeit auch die Selbstkonsumption zu verhindern und das Leben auf diese Weise zu verlängern.
Selbst Benjamin Franklin , sagt VASICI , fühlte sich von dieser Theorie angezogen.
Die Beobachtung daß manche Insekten und Tiere , im Laufe ihres Lebens solche latente Perioden durchmachen , stütze diese Theorie. Es sei aber unzulässig , den menschlichen Körper , der für Übung und Tätigkeit geschaffen ist , einer langen Periode von Ruhe und Nichtgebrauch zu überlassen. Übrigens sei dies auch unmöglich.
HUFELAND unterstreicht , daß der Mensch , um ein hohes Alter zu erreichen , eine reine und gesunde Ernährung braucht , daß seine Organe gesund sein und sich ständig in einem brauchbaren Zustand befinden sollen , damit die Kraft und Lebensenergie gleichmässig im Körper verbreitet werden kann.
Sein gesamter Organismus sowie die einzelnen Organe müssen eine gewisse Härte und Resistenz gegenüber den schädlichen Reizen

aufweisen können.
Um dieses Ziel zu erreichen , empfiehlt HUFELAND eine gleichförmige Übung aller Organe , körperliche Bewegung und gymnastische Übungen.
Eine Überforderung des Herzens , Kreislaufs , Gehirns oder der Muskulatur soll vermieden werden.
Die Wärme schwächt , ebenso das starke Schwitzen , und sie haben als Endeffekt die Verkürzung des Lebens.
Und schließlich beschäftigt sich HUFELAND in diesem Kapitel an vierter Stelle mit der Erleichterung der Regeneration , die wie schon gesagt, naturgemäß bei voll erhaltener Gesundheit am besten abläuft.
Damit ist die Problematik des ersten Teils der Makrobiotik erschöpft.

Die " Makrobiotik "

oder die Kunst , das Leben zu verlängern.

Praktischer Teil.

Im theoretischen Teil behandelte HUFELAND das Problem der Vitalität , dei Lebensdauer der Pflanzen-und Tierwelt.
HUFELAND nahm sich vor , im zweiten und wichtigeren Teil seines Buches , über die praktischen Mittel , die dem Menschen verhelfen können , das Leben zu verlängern , zu sprechen.
Um von allen verstanden zu werden , wählte HUFELAND eine einfache Ausdrucksweise. Er nennt die verschiedenen Faktoren , die die Lebensdauer positiv oder negativ beeinflußen können , Freunde und Feinde des Menschen und führt uns mit seiner kurzen Einleitung in den Rahmen und die Atmosphäre seines Buches.

I. Abschnitt.

In dem ersten Kapitel beschäftigt sich HUFELAND mit den Mitteln , die zur Verkürzung der Lebensdauer führen. Nach seiner Anschauung gibt es drei Hauptgruppen , die alle diese Mittel umfassen :

1. Die Faktorengruppe , die zur Verminderung der Lebenskraft führt.
2. Die Gruppe , die den Organen ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt.
3. Die Mittel , die die Lebenskonsumption beschleunigen und die Restauration verhindern.

Je mehr dieser Eigenschaften sich in einer Sache vereinigen , desto gefährlicher und feindseliger ist diese für unsere Lebensdauer. Einige wirken langsam , sukzessive , oft unbemerkt , andere hingegen gewaltsam und schnell , und könnten deshalb besser Unterbrechungsmittel des Lebens genannt werden. Wir versuchen jetzt diese Eigenschaften hinsichtlich ihrer Wirkung auf die menschliche Lebensdauer zu beschreiben.

1. Die schwächliche Erziehung und Pflege des Kindes.

Es gibt keine sicherere Methode , die Lebensdauer des Menschen zu verkürzen , als wenn man ihn in den ersten Lebensjahren eine recht weichliche Erziehung gibt und übermässig mit Nahrungsmitteln überfüttert.
Dadurch wird die innere Konsumption gleich von Anfang beschleunigt, das intensive Leben frühzeitig exaltiert und die Abwehrkraft gegenüber Krankheiten vermindert. Man erzeugt schwache Naturen , die zwar schnell wachsen , aber keine Ausdauer besitzen.

2. Die Ausschweifungen in der Liebe sind von HUFELAND als die zerstörendsten bezeichnet. Er warnt auch vor der Gefahr der Geschlechtskrankheiten und vor der Onanie.

Er beschreibt in seinem Buch den Masturbanten als einen kränkelnden Menschen , dessen Körper kraftlos und schwächlich erscheint; dem der Schlaf keine Erholung bringt. Jede Bewegung ist träge , die Hände zittern , die Beine wollen den Körper nicht mehr tragen , das Auge verliert seinen Glanz , der Augapfel fällt ein und eine starke Blässe prägt das Gesicht. Das Leben eines solchen Menschen ist eine Reihe von seelischen Auseinandersetzungen , Unentschlossenheit , Lebensüberdruß , der oft zu Selbstmord führen kann.
HUFELAND spricht im Sinne seiner Zeit und deswegen nimmt die Onanie eine so dramatische Note in seinen Ausführungen an.
VASICI schließt sich auch in diesem Problem der Meinung Hufelands an.
Er empfiehlt dazu noch die Lektüre des Buches " Über die Masturbation " von Ticot , in welchem der Leser viele Erläuterungen findet.

3. Übermässige Anstrengung der seelischen und physischen Kräfte ist ebenfalls ein Lebensverkürzender Faktor. Wenn man gar zu abstrakte und schwere Gegenstände bearbeitet , wie zum Beispiel Probleme der höheren Mathematik , oder zu anhaltend über einen Gegenstand nachdenkt , oder wenn man in der Kindheit zu frühzeitig den Geist anstrengen muß , führt dies zu einer Erschöpfung des Gehirns , das seine gewohnte Arbeit nicht mehr fortsetzen kann.

4. Die meisten Krankheiten wirken entweder als gewaltsame Todesarten oder als langsame Verkürzungsmittel , indem sie ganz unheibar sind , oder wenn sie auch geheilt werden , dennoch einen solchen Verlust von Lebenskraft hinterlassen , daß der angegriffene Körper nicht mehr lebensfähig ist.

5. Das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten ist eines der bedeutendsten Verkürzungsmittel des menschlichen Lebens.
HUEELAND gebraucht statistische Arbeiten , die in den verschiedenen Städten durchgeführt wurden.
Aus diesen Zahlen entnimmt er , daß die Mortalität in den grossen Städten viel höher liegt als in den kleinen Ort-

schaften.
Die Verunreinigung der Luft trage die Verantwortung für diese hohere Sterblichkeit , meint HUFELAND , und VASICI geht noch weiter , wenn er sagt , das es eine langsame Vergiftung der Luft sei , dieauf den Menschen eine tödliche Wirkung ausübe.
VASICI stellt fest , daß die Sterblichkeit immer im reciproken Vernaltnis zur bewonnten Fläche stehe. So kann eine weniger volkreiche Stadt eine grossere Sterblichkeit haben als eine starker bevolkerte , wenn der Flächeraum der ersten kleiner ist als der der letztere.
VASICI gibt Beispiele an und beweist , daß die Mortalität in Paris uns Amsterdam viel grösser ist als in Berlin und Petersburg.
Die Vorschläge die er zur Abhilfe vorbringt werden beim Bau neuer Siedlungen verwertet.

6. Unmässigkeit im Essen und Trinken ; die raffinierte Kochkunst.
Das ist der Titel eines kleinen Abschnittes , in welchen Hufeland die Unmässigkeit und den abnormen Appetit als Lebensverkürzenden Faktor bezeichnet. Zuviel essen bedeutet soviel zu sich zu nehmen , bis der Magen nicht mehr aufnehmen kann. Die gleich nachfolgenden Zeichen sind eine Schwere und Völlegefühl im Epigastrium , Aufstossen , Gähnen , Schläfrigkeit und Dumpfheit des Kopfes.
Das zu viele Essen und Trinken schadet dadurch , daß es die Verdauungskräfte unmässig anstrengt und den ganzen Verdauungsprozess stört.
Deshalb erwähnt HUFELAND die alte Regel " Man höre auf zu Essen , wenn man noch etwas essen könnte ".
Hier spricht Hufeland weiter auch über die raffinierte Kochkunst. Alle Nahrungsmittel müssten nach dieser Kochart pikant und reizend vorbereitet werden , und das schlimmste sei , daß man durch diese Kochkunst verleitet werde , immer viel zu viel zu essen.
Der sogenannte Magenappetit werde dadurch mit dem Gaumenappetit verwechselt. Durch die Zusammensetrung verschiedener Nahrungsmittel , die einzeln durchaus unschädlich und bekömmlich sind,

könne so ein Produkt mit entgegengesetzten Eigenschaften enstehen. Zu derselben Gruppe von Verkürzungsmitteln gehören auch die alkoholischen Getränke.
Sie beschleunigen die Verbrenungsprozesse und entfesseln die tierischen Instinkte , die im Menschen schlummern.Auf diese Weise sei die Willenskraft und die Arbeitslust unterbunden und Sinn für Ehre oder Schande , für ein moralisch geregeltes Leben verschwinde.
Aber nicht nur die moralische Gefahr und die psychische Verkommenheit seien Folgen der Trunksucht ; der gesamte Organismus leidet darunter.
Organe von so einer wichtigen Funktion wie die Leber verlieren ihre Frische und Arbeitspotenz. HUFELAND und VASICI empfehlen eine absolute Zurückhaltung gegenüber den alkoholischen Getränken. Auch der mässige Genuß derselben führt nach ihnen mit der Zeit zur Gewohnheit und der Körper verlangt immer grössere Quantitäten.
VASICI weist als Beispiel auf die Indianer Nordamerikas hin , die durch den Genuß von Alkohol viel leichter von den Weissen unterworfen werden konnten. Allerdings sagt VASICI , daß nicht allein der Alkohol dazu führte , sondern daß es sich hier um einen sozial-historischen Prozess handelte.

7. Die Seelenstimmungen.
Unter den Verkürzungsmitteln des menschlichen Lebens spielen die Gewohnheiten und seelischen Stimmungen eine bedeutende Rolle. Traurigkeit , Kummer , Angst , Unsicherheit , Langeweile , Kleinmut , all diese Kräfte wirken feindlich auf das menschliche Leben und stören die Assimilation und die Verdauungsprozesse , schwächen die Herztätigkeit und verhindern die normale Restauration.
Auch heute findet man in der modernen Welt viele Beispiele , die zur Unterstützung dieser Theorie beitragen. Dafür sprechen auch die unzähligen Fälle von Geistes-und Nervenkrankheiten , die in den Vereinigten Staaten und vielen anderen Ländern zu verzeichnen sind.

8. Die Einbildungskraft , die Autosuggestion und die Hypo-

chondrie: Die Phantasie , die Einbildungskraft wurde , nach HUFFLAND , uns gegeben , um uns das Leben zu würzen und die angenehmen Augenblicke unseres Daseins zu schmecken und den Mißmut zu vertreiben. Aber sehr oft exaltiert man dadurch das Lebensgefühl , beschleunigt das intensive Leben und hindert dab die Restauration.
Die Folgen sind meist sehr schwerwiegend.
Die Hypochondrie , die Imaginationskrankheit , ist oft bei Ärzten zu finden. Sie kann aber auch bei Nicht-Ärzten durch das viele Lesen von medizinischen Schriften erzeugt werden und durch die Anwendung dieser Erfahrungen auf die eigene Person.
Die ständige Angst , in welcher solche Menschen leben , führt sie zu unvernünftigen Maßnahmen , die auch die Lebensdauer negativ beeinflussen.
VASICI bringt auch zu diesem Thema eine Fulle von Beispielen.

9. Gifte.
Man versteht darunter alle die Substanzen , die schon in ganz kleinen Mengen eine zerstörende Wirkung auf den menschlichen Körper ausüben.
In der Natur finden wir zahlreiche Gifte. Einige wirken heftig andere schleichend , einige sichtbar , andere unsichtbar.
HUFFLAND hält es für notwendig , daß ein jeder diese Gifte erkennen und vermeiden lerne. Er teilt diese Substanzen in zwei Klassen : a - die physischen
b - die kontagiösen Gifte.
Bei der Beschreibung der physischen Gifte spricht HUFFLAND über den physischen Stand , über die Aktion und Wirkung dieser Gifte und gibt Ratschläge wie man sich hüten kann.
In der Gruppe der kontagiosen Gifte schließt HUFFLAND eine Reihe von infektiöse Krankheiten ein. So die Masern , die Tollwut , die Scabies , die venerischen Krankheiten etc.
Obwohl HUFFLAND einen falschen Standpunkt vertritt , ist doch bemerkenswert , wie klar er über die Prophylaxe durch Impfungen spricht und dadurch einen Beweis für den Fortschritt der praktischen therapeutischen Medizin seiner Zeit bringt.
Zur Ergänzung dieses Abschnittes macht VASICI eine Reihe von

Bemerkungen aus seiner praktischen Tätigkeit. Er beschreibt einen Fall von Lues , der unter seiner Behandlung stand. Trotz aller energischen therapeutischen Maßnahmen konnte der Patient nicht gerettet werden. Er starb in einem furchtbaren Zustand. Wunden bedeckten seinen Körper.VASICI vermittelt dem Leser dieses Bild , um auf die grosse Gefahr der Lues aufmerksam zu machen.
In seiner Übersetzung beschäftigt sich VASICI auch mit einer anderen Krankheit , den Blattern. Er bringt dabei kurze biographische Notizen über Dr. Jenner und eine Zusammenfassung seiner Forschungen , die die Einführung der Pockenimpfungen auf internationaler Ebene zur Folge hatten.
Als einen besonderen Beitrag Vasici's zum Problem der Tollwut in Rumänien können seine Veröffentlichungen in der Zeitschrift: " Blatt für Geist , Herz und Literatur " (" Foaie pentru Minte inimă si literatura ") vom Jahre 1844 , Nr.41,42 und 43 , betrachtet werden.

lo. Das Alter und seine frühzeitige Inokulation.

Das Alter , diese Produkt des Lebens , ist auch das unvermeidlichste aller Lebensverkürzungsmittel. Es ist unmöglich dieser physiologischen Destruktion zu entweichen ; aber dieser regresive Prozess kann auf verschiedene Weise beschleunigt werden.
Es genügt recht frühzeitig anzufangen , sich die stärksten Strapazen zuzumuten , sich der Trunksucht oder anderen Leidenschaften hinzugeben , um das Altern schneller zu verursachen.

Die " Makrobiotik "

Praktischer Teil.

II. Abschnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

A. Die Heredität und die Befruchtung als lebensverlängernde Mittel.

HUFELAND legt einen sehr grossen Wert auf diese beiden Faktoren. Die Zeugung und die Art wie sich die Schwangerschaft entwickelt , sind entscheidend für das Leben eines Geschöpfes. Es wären drei Punkte zu berücksichtigen.

1. Der Gesundheitszustand und der Lebensfond der Eltern. Wie bedeutend dieser ist , sieht man schon daraus , daß es ganze Familien gegeben hat , in welchen das Altwerden ein Privilegium war. Genau so können auch Anlagen zu Krankheiten geerbt werden.
   HUFELAND gibt einige Beispiele , so die Übertragung der venerischen Krankheiten auf den Foetus und deren negativen Einfluß auf die Entwicklung des Kindes.
   Weiter sagt HUFELAND : Ein zu junges oder zu hohes Lebensalter der Eltern ist für die Lebenslänge und Gesundheit des Kindes nachteilig.
   Man soll nicht eher heiraten , als man eine physische Vollkommenheit erreicht hat. Der Mann mit 24 , die Frau nicht vor 18 Jahren.

2. Der Augenblick der Zeugung ist viel wichtiger für das ganze Leben des Kindes als angenommen wird. So bleiben zum Beispiel manche Kinder , die im Zeitpunkt der Trunkenheit gezeugt wurden , zeitlebens stupid und blödsinnig. Genau so muß man annehmen , daß ein Wesen in dem Zeitraum übler Laune oder einer körperlichen Indisposition gezeugt , zeitlebens einige kleine Flecken davon tragen kann.

Die Schwangerschaft.
Sowie der Vater die Quelle ist , aus welcher das künftige Wesen seinen ersten Lebenshauch bekommt , so wird die Weiterentwicklung , die Masse und der materielle Anteil von der Mutter getragen. Es ensteht im Laufe der 9 Monate ein Kind von ca. 6 Pfund. Von der Mutter erhält die Frucht die notwendigen Nahrungssubstanzen.
HUFELAND spricht auch über alle vorteilhaften oder nachteiligen Einwirkungen während des Zeitraums der Schwangerschaft , die einen grossen Einfluß auf die ganze Bildung und das Leben des neuen Geschöpfs haben können.
Gestützt auf diese Bemerkungen empfielt VASICI den Schwangerschaftsurlaub, der der Mutter die Möglichkeit gibt , sich ganz ihrer Aufgabe zu widmen.
In vielen Veröffentlichungen kämpft Vasici für die Durchsetzung eines Gesetzes , das die schwangere Frau schützen soll , so in den Zeitschriften " Blatt für Geist , Herz und Literatur " und " Siebenbürgische Zeitung ".
Er bringt Beispiele aus der Antike , wo die schwangere als Tabu betrachtet war , um vor äusseren Einwirkungen abgekapselt zu bleiben.
Leider wurde dieses Problem vernachlässigt und erst heute nach loo Jahren aufgegriffen.
Der Gesundheitszustand und die Festigkeit der elterlichen Konstitution hat ebenfalls einen bedeutenden Einfluß.
Von schwachen Eltern können keine robusten Kinder gezeugt werden.
So ist zum Beispiel bei einer gewissen mütterlichen Schwäche das Kind immer benachteiligt , auch wenn der Vater vital und kräftig ist. Im Gegenteil kann nach Hufeland von einem schwächlichen Vater immer noch ein gesundes Kind gezeugt werden , wenn die Mutter einen recht gesunden und kräftigen Körper hat.
Am Ende seiner Beobachtungen empfiehlt Hufeland der schwangeren Frau wie auch den nahestehenden Angehörigen einige Regeln (meist diätetische Massnahmen).

B. Die Erziehung des Kindes.

Die physische Behandlung des Kindes in den ersten zwei Jahren seines Lebens kann wesentlich zur Verlängerung des Lebens beitragen. Hufeland betrachtet diesen Zeitraum als genau so wichtig wie die intrauterine Entwicklung.
Erst jetzt vervollkommnet sich das kleine Wesen , es atmet, es bewegt und ernährt sich , es entwickeln sich die Respirationsmuskeln , Verdauungs-und Nervenorgane.
Es ist leicht zu verstehen , welch einen erstaunlichen Einfluß auf die Dauer des ganzen Lebens die Umstände , unter welchen dieser Prozess vor sich geht , haben.
Die Jahreszeit der Geburt soll nach Hufeland auch eine grosse Bedeutung haben. Die Kinder die in Frühling zur Welt kommen , haben eine geringere Mortalität und meht Hoffnung , ein langes Leben zu erhalten als die , welche zu Anfang des Winters geboren werden.
Zur Betreuung der Neugeborenen empfiehlt HUFELAND:

a - Alle Organe , vorzüglich die , auf deren Dauer die vitalen Prozesse zunächst ruhen , müssen geübt und unterstützt werden.Zu diesen Organen zählt HUFELAND den Megen , die Lunge , das Herz mit dem gesamten Kreislauf und das Nervensystem. Das heißt aber nicht , das alles andere vernachlässigt werden kann. Die Entwicklung muß langsam sein und harmonisch.

b - Die sukzessive Entwicklung der physischen und geistigen Kräfte muß ständig unterstützt werden.

c - Eine zu grosse Empfänglichkeit für Krankheitsursachen muß abgehärtet werden.

d - Die Lebenskraft muß immer genährt und gestärkt werden , der ganze Prozess des Lebens und der Lebenskonsumption soll von Anfang an nicht in zu grosse Tätigkeit gesetzt werden.

Um das zu erreichen entwirft HUFELAND ein Schema. Wir werden uns nicht näher damit beschäftigen. Es genügt zu sagen , daß es die allgemeine physische Behandlung und Ernährung des Kindes enthält.
HUFELAND bleibt nicht nur bei dieser ersten Zeitspanne des

Kindesalters , sondern unterrichtet den Leser über die Maßnahmen , die weiter getroffen werden müssen , um die Entwicklung zu vervollkommnen.

Dabei spielen die Nahrung , die Hygiene und die [illegible] im Freien eine grosse Rolle.

HUFELAND warnt auch vor einer frühzeitigen [illegible] Seelenkräfte. Darüber wurde schon in einem anderen Abschnitt gesprochen.

Die Verhütung der Onanie ist ebenfallseine wichtige Aufgabe. Das Kind muß rechtzeitig mit Arbeit [illegible] die seine Möglichkeiten nicht übersteigen , vertraut gemacht werden. Ein hohes Lebensalter erreichten meist Leute , die in ihrer Jugend schwer arbeiten mußten , wie Matrosen , Soldaten oder Landleute.

Von nun an wendet sich HUFELAND den erwachsenen Menschen zu. Er behält die gleiche Einteilung der Probleme wie in dem ersten Abschnitt , nur werden diesmal die positiven Seiten beobachtet.

Da schon alles analysiert wurde , bleiben wir nur bei einer kurzen Aufzählung derselben :

1. Der Schlaf ist die sicherste Modalität , die Lebenskonsumption zu bestimmten Zeiten aufzuhalten [illegible] mässigen und damit die Lebensdauer zu verlängern.
2. Die körperliche Bewegung erhält und fördert die Lebenskraft.
3. Ein mässiges Klima und das Leben im Freien beeinflußen auch vorteilhaft das Lebensalter.
4. Die Reinlichkeit und Hautkultur sowie eine gesunde Nahrung und ein ausgeglichenes seelisches Leben fördern ebenfalls zum hohen Alter.
5. Besonders wichtigzur Erhaltung des Lebens ist die richtige Behandlung der verschiedenen interkurrenten Krankheiten.

Der persönliche Beitrag von PAVEL VASICI zur

Übersetzung der " Makrobiotik ".

Die Übersetzung des Dr. PAVEL VASICI nach dem Originaltext der " Makrobiotik " von HUFELAND erschien 5o Jahre nach der ersten deutschen Auflage. In dieser Zeit verzeichneten die Naturwissenschaften und besonders die Medizin grosse Fortschritte. Es ist eine Epoche der Erneuerung , der wissenschaftlichen Entdeckungen , die dem Ärzten immer bessere therapeutische Mittel zur Verfügung stellten.
Infolgedessen bietet VASICI nicht nur ein einfacher und getreuer Übersetzer , sondern versuchte die von Hufeland festgelegten Begriffe der neuen Zeit anzupassen.
Ausgehend von dem Ziel , welches sich VASICI vornahm , und zwar die Verbreitung aller medizinischen Neuigkeiten und hygienischen Maßnahmen unter der Intelligenz seines Landes , bearbeitete er den Inhalt seines Werkes auf eine Weise , die es besser zugänglich und verständlicher machte. Wir können VASICI als einen der Begründer der rumänischen medizinischen Terminologie betrachten.
Er fügte seiner Übersetzung eine weite Kasuistik hinzu , die er aus den rumänischen Fürstentümern sammelte , und erreichte damit , seinem Leser die Problematik näher zu bringen.
Seine persönliche Note möchten wir jetzt unterstreichen. Alle Begriffe , die HUFELAND in der " Makrobiotik " bearbeitet hatte, werden von VASICI eingehend analysiert und in eine neue Form gebracht.
Er betrachtet das Werk Hufelands durch seine eigenen Konzeptionen. So zum Beispiel macht VASICI in dem Abschnitt , wo das Problem der Lebensverlangerung und dessen sozialer Gesichtspunkt besprochen wird , eine Reihe von Erläuterungen. Er verurteilt die Betrüger , die aus der Unwissenheit der Bevölkerung grossen Profit schlugen.
Ohne Furcht bekämpft er sogar bedeutende medizinische Persönlichkeiten seiner Zeit.

So führt er eine Polemik gegen den bekannten Arzt Morrison , der mit seinen zweifelhaften Präparaten zwar viel Geld verdiente , aber keine bedeutende Besserung in den Zustand seiner Patienten brachte.
VASICI erklärt dem Leser , wie diese Substanzen durch ihre excitanten Eigenschaften einen rapiden euphorischen Effkt haben (dadurch auch ihre grosse Verwendung) , aber keine Wirkung auf die Krankheit , für welche sie verschrieben wurden , ausüben.
Viele solcher Präparate konnten auf dem rumänischen Markt gefunden werden. VASICI erkennt diese Gefahr und warnt davor.
Nun zurück zu dem Fall , den HUFELAND zur Begründung seiner Theorie über die lebensverlängernde Wirkung der Diät gebracht hat. (Es handelt sich um den Italiener Cornaro).
VASICI betrachtet ihn von einem neuen Standpunkt. Er befürwortet die strenge Diät und bagatellisiert nicht ihre guten Resultate , aber er sagt , ohne genaue Einstellung auf den einzelnen Fall und genaue Untersuchung des Patienten könne sie nicht verordnet werden. Um die gewünschte Resultate zu erzielen , muß der Arzt sehr genau seine Diagnose stellen.
Ein anderes Problem , das VASICI anschneidet , ist der Aberglaube.
Viele seiner Zeitgenossen verliehen den Amuletten und Talismanen eine besondere Kraft.VASICI beschreibt , wie sich der Aberglaube in den rumänischen Ländern ausdrückte und beweist seine vollkommene Unwirksamkeit im Prozess der Heilung.
Über die Vitalität und die Form , unter welcher sie sich in den verschiedenen organischen Strukturen einfindet , gibt VASICI unzählige Beispiele , die er aus der chemischen Welt entnimmt.
Der Schlaf , der eine so bedeutende Rolle in der Regeneration spielt , hat auch bei VASICI dasselbe Gewicht. Der Schlaf, sagt VASICI ist unbedingt notwendig und gibt die Garantie für ein langes Leben.
VASICI bringt Beispiele aus der Tier-und Pflanzenwelt und beschäftigt sich eingehend mit dem Winterschlaf verschidener Tierarten.
Zum Problem der Lebensdauer der Pflanzen macht VASICI

zusätzlich eine genaue Einteilung in Gruppen und beschreibt die Verteilung der verschiedenen Spezies.
Zu den Beispielen , die Hufeland im V. Abschnitt seines ersten Teils über die Vitalität des Menschen gibt , bringt VASICI zahlreiche Ergänzungen : der General Bernadotte , der spätere König von Schweden und Norwegen , lebte 8o Jahre. Friedrich III 7o Jahre , Wilhelm I. von Holland 71. Der Prior des Klosters von Blaj , Benedikt Fogarasi 9o Jahre.
Wir finden in seiner Übersetzung zahlreiche Beispiele , die er in Rumänien gesammelt hat.
Seine statistischen Arbeiten über die Mortalität der Menschen im Verhältnis zu ihrem Beruf müssen auch erwähnt werden.
VASICI beschäftigt sich eingehend mit den Leibesübungen , denen er eine grosse Rolle zur Abhärtung des Organismus einräumt. Er warnt aber auch vor Übertreibung.
Erschöpfende Gymnastik sowie langdauernde Aussetzung in der Kälte bewirke immer das Gegenteil.
Er spricht sich auch gegen den Genuß von alkoholischen Getränken aus.
Diese führen auch nach seiner Anschauung zum schnellen Verbrauch der energetischen Substanz , beschleunigen die Konsumption und damit auch den Verschleiß wichtiger Organe.
Viele seiner Ergänzungen zu dem Thema finden wir in dem praktischen Teil.
Im zweiten Teil seiner Übersetzung äussert sich VASICI auch über die Erziehung und Pflege des Kindes in den ersten Lebensjahren. VASICI bekräftigt die Beobachtungen Hufelands, und er gibt aber zusätzlich eine genaue Beschreibung der Methoden , durch welche eine richtige Abhärtung und Vorbereitung zum Leben erzielt werden kann.
VASICI ergänzt durch statistische Arbeiten in seiner Übersetzung , Hufelands Ausführungen über den Zusammenhang zwischen Wohnflächen und Mortalität.
VASICI ist einer der ersten rumänischen Ärzte , die sich mit dem Problem der infektiösen Krankheiten beschäftigten.
Er studierte das Gelbfieber , eine Krankheit . die im westlichen Indien und in den Philippinen sehr verbreitet war und durch die portugiesischen , englischen und spanischen Seeleute auch nach Europa gebracht wurde.

Er empfiehlt einige therapeutische Maßnahmen und zitiert das Werk des russischen Arztes Witt , in welchem diese Krankheit genau beschrieben wird.
Die Lues war für VASICI ein weites Forschungsgebiet. Er hinterließ eine genaue Beschreibung der Symptomatologie und der therapeutischen Maßnahmen.
Die Pockenimpfung , eine Methode , die Jenner eingeführt hatte , ist ebenfalls von VASICI in seiner Übersetzung erwähnt worden.
Er fügt auch einige kurze biographische Notizen über Jenner und seine Tätigkeit hinzu.
In der Zeitschrift " Blatt für Geist , Herz und Literatur " ("Foaie pentru minte , inima si literatura") in der Nummer 41 , 42 , 43 von 1844 erschienen mehrere Artikel , in welchen VASICI über die Tollwut spricht. Er empfiehlt seinem Lesern auch eine weit umfassende Bibliographie.
All diese Ergänzungen geben seiner Übersetzung einen persönlichen Charakter. Wir können mit Berechtigung behaupten , daß dieses Werk der bedeutendste Beweis seiner publizistischen Tätigkeit bleibt.
Mit der Übersetzung der " Makrobiotik " von Hufeland und seine übrige publizistische Tätigkeit zwischen den Jahren 1830 und 1855 , liefert er einen bedeutenden Beitrag zur Entwicklung der rumänischen Medizin. Er spielt hierin als Pionier der rumänischen Medizin , eine gleiche Rolle wie Hufeland in Westeuropa.
In Zusammenwirken mit anderen rumänischen Persönlichkeiten wie VASILE POP , KRETZULESKU , VIRNAV , STEFAN , EPISCOPESCU u.a. begründet er die rumänische medizinische Sprache.

Zusammenfassung.

1. Die Zeit der grossen wissenschaftlichen Erfindungen , die sogenannte Epoche der Lichter , brachte in der medizinischen Literatur eine neue Art von Publikationen: Die Popularisation der Medizin.
Die ersten Versuche auf diesem Gebiet wurden in Rumänien von FRANCISC PARIZ PAPAI in der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts durchgeführt. Zu den klassischen Arbeiten gehören die Werke des Schweizers Tissot.
Hufeland aber bleibt einer der bedeutendsten Publizisten seiner Zeit , der durch seine Tätigkeit in Jena und Berlin die medizinischen Neuigkeiten in weiten Kreisen der Bevölkerung bekannt machte. Keinem Wissenschaftler gelang es so gut wie Hufeland , den Laien und Nicht-spezialisten die hygienischen Regeln beizubringen.
Sein Hauptwerk , die " Makrobiotik " erschien in erster Auflage im Jahre 1796 , dann bis 1860 erneuert und verbessert in weiteren 8 Auflagen und wurde in fast alle europäischen Sprachen übersetzt.
In diesem Werk sowie in seinen zahlreichen Studien die in Zeitschriften erschienen , zeigte sich deutlich seine demophile und humanitäre Tendenz.

2. In der Assimilationsphase der rumänischen Medizin (1700 bis 1865) waren die Ärzte infolge der wirtschaftlich-sozialen Situation nicht in der Lage , der medizinischen Literatur Werke von grösserer Reife zu geben.
Siebenbürgen hatte sich auch noch in der zweiten Hälfte des 18.-ten Jahrhunderts den medizinischen Fortschritt noch nicht erschlossen. Damals entstanden in den anderen rumänischen Fürstentümer , Krankenhäuser und Schulen für Wundärzte , warscheinlich nach dem Wiener Vorbild.

Der siebenbürgische Arzt und Wissenschaftler VASICI gehört zu den bedeutendsten medizinischen Persönlichkeiten seiner Zeit. Er spielte in Rumänien eine genau so wichtige Rolle wie Hufeland in Deutschland.
Seine ersten Bücher erschienen schon in seiner Studienzeit , aber erst viel später , im Jahre 1844 , 1845 gelingt es ihm , der rumänischen medizinischen Literatur sein wichtiges Werk zu schenken , die rumänische Übersetzung der " Makrobiotik " von Hufeland.

Es soll uns nicht wundern , daß VASICI , der auch in Wien studierte , das Buch Hufelands wählte , um es seinen Landsleute bekanntzumachen.
Seine Übersetzung war nicht nur ein sehr geschätztes und viel gelesenes Werk in Rumänien , ein Grundstein in der rumänischen Literatur , sondern auch ein sehr gelungener Versuch zur Ergänzung und Befestigung der rumänischen medizinischen Terminologie.

VASICI , der über eine weite medizinische Ausbildung verfügte , blieb nicht ein einfacher Übersetzer. Sein Werk , das ein halbes Jahrhundert nach der ersten Auflage der " Makrobiotik " erschien , enthält zahlreiche Informationen , persönliche Beifügungen und explikative Notizen.
Das beweist seine gründliche Orientierung in der medizinischen Literatur seiner Zeit. Vasici hat die Übersetzung den rumänischen Gegebenheiten angepaßt und seine einfache Ausdrucksweise macht sie dem Leser besser verständlich.
Er ergänzte sie mit einer reichen Kasuistik und die einzelnen Probleme , die HUFELAND in der " Makrobiotik " entwickelt , sind von VASICI genau überprüft und in einem neuen Licht vorgetragen worden.
Diese persönliche Beiträge haben den Wert eigener Verarbeitungen.
Die Ausgabe von Hufelands "Makrobiotik" durch VASICI stellt somit vielmehr als eine einfache Übersetzung dar. Sie kann in gewisser Hinsicht als ein originales Werk des grossen

rumänischen Arztes betrachtet werden.

Bibliographie.

Beleuța Ilie : " Alexandru D. Sturdza - Biographische Notizen ". Feuilleton in " Die Tat " Hermannstadt Nr. 119 Ianuar 1937.
" Alexandru D. Sturdza " - Notita biografica. Foileton in " Actiunea " Sibiu Nr.119 din Ianuarie 1937.

Bologa Valeriu : " Zur richtigen Einschätzung der rumänischen Ärzte aus Siebenbürgen und Banat in der Geschichte des medizinischen Lebens vor der Vereinigung " in der " Rumänische Akademie " Klausenburg " Studien und Forschungen in der Medizin " Jahr VIII Nr. 3-4.(1957) Seite 441-457.

" Pentru o justa incadrare a medicilor romini ardeleni si banateni in istoria vietii noastre medicale inainte de unire ". in " Academia R.P.R. ' Filiala Cluj. Studii si cercetari de medicina " Anul VIII Nr.3-4 (1957) pag. 441-457.

Bologa Valeriu : " Beiträge zur Geschichte der Medizin in Siebenbürgen " Klausenburg. Verlag " Siebenbürgen " 1o2 Seiten. in octavo.

" Contributiuni la istoria medicinei in Ardeal " Cluj. Editura " Ardealul " 1o2 pag. in octavo.

Diepgen Paul :"Christian Wilhelm Hufeland und die Medizin seiner Zeit". Münchener medizinische Wochenschrieft. 1963 Nr.35.

Fischer I. : " Christian W. Hufeland " Mitteilungen der Wiener Ärztekammer. 1936. Nr. 8/9.

Ch. Hufeland : " Makrobiotik " oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. Band I-II. Leipzig.

7. Hufeland Ch. : " Eine Selbstbiographie " mitgeteilt von Göschen. Berlin 1863.

8. Hufeland Ch. : " Makrobiotik " oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. Jena 18o1. Band I - II.

9. Pop Emil : " Dr. Pavel Vasici " in " Beiträge zur Geschichte der Medizin in Rumänien " Bukarest. Medizinischer Verlag. Jahr 1955. Seite 327 - 354.

" Dr. Pavel Vasici " in " Contributiuni la istoria medicinei in R.P.R. " Bucuresti. Editura Medicala 1955. pag. 327 - 354.

1o. Petro Boris und Mitarbeiter: " Geschichte der Medizin " / Vorlesungen für Geschichte der Medizin / Band I. Moskau - Medgiz. 1954. (rumänische Übersetzung zum innternen Gebrauch Manuscris 3o3 Seiten in folio).

" Istoria medicinei " / Materiale pentru cursul de Istoria Medicinei / Vol I. Moscova - Medgiz 1954. (traducere in limba romana pentru uz intern , manuscris 3o3 pag.in folio

11. Vasici Pavel : " Makrobiotik " oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. Band I - II. Kronstadt 1844/1845.

" Macrobiotica " sau arta de a lungii viata. Tom I - II. Brasov 1844/1845.

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Vorwort		
HUFELAND: Der Mensch und seine Zeit.	Seite	1 - 4
Das Leben von PAVEL VASICI UNGUREANU.	"	5 - 8
Die "MAKROBIOTIK" theoretischer Teil.	"	9
Geschichtliche Einleitung über die Entwicklung der medizinischen Wissenschaft.	"	9 - 11
II. Kapitel. Das Studium der Vitalität und ihre Gesetze.	"	11 - 14
III. Abschnitt. Die Lebensdauer der Pflanzen.	"	15 - 17
IV. Abschnitt. Die Lebensdauer der Tierwelt.	"	17 - 18
V. Abschnitt. Der Mensch und seine Lebensdauer.	"	18 - 22
VI. Abschnitt.	"	22 - 24
VII. Abschnitt. Die einzelnen Faktoren, die die Lebensdauer des Menschen beeinflussen.	"	24 - 25
VIII. Methoden zur Verlängerung des Lebens.	"	25 - 27
Die "MAKROBIOTIK" praktischer Teil	"	27
I. Abschnitt.	"	28 - 33
II. Abschnitt. Verlängerungsmittel des Lebens.	"	34 - 37
Der persönliche Beitrag von PAVEL VASICI zur Übersetzung der "MAKROBIOTIK".	"	38 - 41
Zusammenfassung	"	42 - 44
Bibliographie	"	45 - 46
Inhaltsverzeichnis	"	47

Lebenslauf.

Am 29 Dezember 1936 wurde ich , Arkadie Tolkan , als Sohn des Iosef Tolkan und seiner Ehefrau Amalie geb. Pscheid in Czernowitz/Buchenland geboren. Ich besuchte das Gymnasium in Klausenburg'- Rumänien wo ich in Iuni 1954 die Reifeprüfung ablegte.
Danach studierte ich an der Universität zu Klausenburg Medizin und bestand dort im September 1960 das Staatsexamen. Das Studium erfolgte in rumänischer Sprache.
Vom 1 November 1960 bis 1 November 1961 arbeitete ich als Assistenzarzt im Neuro-psychiatrischen Krankenhaus Mocrea und vom 1 November 1961 bis 23 Dezember 1962 im Krankenhaus für chronisch-seelische Krankheiten Borsa/Rumänien.
Im Ianuar 1963 bin ich zwecks Familienzusamenführung in der Bundesrepublik übersiedelt.
In der Zeit vom 15 Iuni 1963 bis zum 30 August 1964 arbeitete ich als Medizinalassistent im Stadtkrankenhaus Fürth und anschliessend in den Städtischen Krankenanstalten Nürnberg.
Die deutsche Approbation wurde mir am 2 Oktober 1964 erteilt.
Zur Zeit arbeite ich als Assistenzarzt in der Heil-und Pflegeanstalt Erlangen.

Offset-Fotodruck
- W. Hogl, Erlangen, Brüxer Straße 9, (Nähe Röthelheimbad) Telefon 15336 -

Offset-Fotodruck

W. Hogl, Erlangen, Brüxer Straße 9, (Nähe Röthelheimbad) Telefon 15336